



野外炊事「カレー」

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・仲間と協力しながら炊事を行うことで、連帯意識を高めることができます。
- ・焚火で炊事することの楽しさを味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：家庭、総合など 中学校：技術・家庭、総合など

【組合せ可能な活動プログラム】 ぐるぐる火起こしなど

2 活動の概要

焚火で炊事をする活動です。ライスクッカーでご飯を炊き、ずんどう鍋でカレーを作ります。団体が持ち込んだ食材で炊事することもできます。

- (1) 人数 120人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 4月下旬～10月下旬
- (4) 時間 2～3時間（説明20分＋活動100分～160分）
- (5) 場所 キャンプセンター
- (6) 経費 400円／薪1束



＜活動の様子：食事風景＞

1,759円／カレーセットA（6～8人分） [米持参の場合1,489円]

2,770円／カレーセットB（9～12人分） [米持参の場合2,338円]

- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団体	救急薬品、食材（持ち込みの場合）、食器用洗剤、クリームクレンザー、スポンジ、ふきん、ペーパータオル、新聞紙
個人	汗ふきタオル、帽子、軍手、野外炊事にふさわしい服装
自然の家	食材セット、炊事道具、食器、金たわし、火ばさみ、マッチ、薪、着火剤 ゴミ箱、無線機（1台）、バケツ水 ※施設・用具の詳細は、当所ホームページの「利用のてびき」で確認できる。 （当所ホームページ「利用のてびき 安全管理マニュアル」のバナーをクリック）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。切る、煮る、運ぶなど調理のそれぞれのポイントで安全指導を行う。終了後のかまど、ゴミの片付けをする。
用具担当者	1名。用具の準備、後片づけを指導する。（調理器具や食器の最終確認は自然の家職員が行う。）

5 活動の流れ

	内 容		
説 明	炊事の手順、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手・汗ふきタオル）について説明		
準 備	- ゴミの分別について説明 - 調理器具、食器の貸出		
活 動	それぞれの手順で炊事を開始 【カレーライスの例】		
	かまど担当	ご飯担当	カレー担当
	- 薪を組む - 着火剤を用いて点火 - 薪を足しながら火力の維持 - 火バサミを使ってのふたの開け閉め	- 米をとぎ、水を入れ、10～15分おく。 - 焚火にかけてたく。 - ふきこぼれがなくなったら、中を確認。 - 水分が無くなっていたらできあがり。かまどから降ろしてむらす。	- 材料を切りなべに水を入れる（肉は最後に入れる）。 - 焚火で材料がやわらかくなるまで煮込む。 - ルーを入れ、こがさないように、とろみがつくまでかきまぜる。
終了後	- グループメンバーで会食する。 - 後片付け - 使用した調理器具や食器をきれいに洗い、ふきん等で水気をきった後、自然の家職員へ無線で連絡し、確認を受けてから収納する。		
	- かまどの燃えかすは、キャンプセンター小屋横にあるドラム缶の中に入れる。 - ゴミを自然の家ゴミ集積庫へ運搬して捨てる。 - 各テーブル周りの清掃・点検		

6 実施上の留意点

- 食材セットを利用する場合は、土日を除く4日前までに、セット数を自然の家に連絡する。また、当日決められた時間に引率者がキャンプセンターで納入業者から食材を受領する。
 - かまどは24箇所あり、通常の炊事では12グループが一斉に活動できる。
 - 活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。（自然の家からキャンプセンターまで徒歩約10分）
 - ゴミの分別は、五所川原市の区分に従って行うこととする。
- 【キャンプセンター利用における留意点】
- 調理で出た生ゴミや段ボール類は、利用団体がゴミ集積庫まで運んで捨てる。
 - 食器類及び調理器具は水気をすべて拭き取り、職員の点検を受けてから返却する。
 - 衛生上の観点から、自然の家が貸し出す包丁では肉や魚などの生ものは切らない。まな板の上にも生ものを置かない。
 - 火を使う活動では、化学繊維やナイロン製品を着用している場合、火の粉により穴が開く可能性があるため、着衣を検討する必要がある。

7 安全に実施するためのポイント

- かまどに近づくときは、首にタオルを巻く。
- 火の管理や料理の運搬では、必ず軍手を着用する。
- やけど防止用のバケツ水を用意する。
- かまどの周りに用具や薪を散乱させておかないように注意する。

